

Vi som arbetar på Smärtrehab är:

Arbetsterapeut
Fysioterapeut
Kurator
Läkare
Psykolog
Medicinsk sekreterare

Kontakt

tel. 063-15 43 19 (sekreterare)

Postadress:

Smärtrehab
Smärtenheten
Östersunds rehabcentrum/Remonthagen
831 83 Östersund

Besöksadress:

Smärtrehab
Östersunds rehabcentrum / Remonthagen
Sollidenvägen 58
831 43 Östersund



Information till samarbetande verksamheter

SMÄRTREHABPROGRAM ÖSTERSUNDS REHABCENTRUM/ REMONTHAGEN



Ett multimodalt rehabiliteringsprogram i gruppform baserat på KBT/ACT där målet med rehabiliteringen är att oavsett smärta kunna ha:

- Goda relationer
- Meningsfull egen tid
- Kropp & Hälsa
- Hållbart arbete/lärande

Smärtrehabprogrammet

Bakgrund

Smärtenheten erbjuder Smärtrehabilitering i gruppform för patienter med långvarig smärta. Utifrån rådande evidens erbjuder vi multimodal rehabilitering baserat på Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Vi har 4 gruppstarter/år och programmet pågår under 3 månader. Efter avslutet erbjuds en vidmakthållandeperiod inför uppföljningsträff.

Metod

Vi arbetar utifrån ett beteendemedicinskt synsätt. Programmet bygger på att stärka patientens egna copingstrategier och att aktivt jobba med beteendeförändringar för ökad livskvalitet. Vår målsättning är att ha ett sammanhängande upplägg, med en framträdande beteendeanalytisk bas. Programmet betonar patientens egna målformuleringar och vidmakthållandestrategier i syfte att kunna vara aktiv i sitt liv, oavsett smärtbild.

Inklusionskriterier:

- Långvarig >3-6 månader benign smärta med negativa konsekvenser för sin livssituation.
- > 18 år
- Generaliserad smärta
- Smärta i rygg/nacke
- Patienten skall i möjligaste mån vara färdigutredd och ev. medicinering skall vara optimerad och stabil.
- Patienten har en förväntad rehabiliteringspotential & en öppenhet för beteendeförändring.

Informationsträff

Som ett första steg kallas patienten till en informationsträff. Syftet med träffen är att få förståelse för programmets uppbyggnad och innehåll samt medvetandegöra eget ansvar i rehabiliteringsprocessen. Tanken är också att poängtera motivation till beteendeförändring. Efter informationsträffen ringer någon i teamet upp för att efterhöra om intresse samt stämma av inklusionskriterier. Om inga hinder framkommer kallas därefter patienten till en teambedömning innan eventuell programstart. Vi anordnar ca 8 informationsträffar/år. Informationsträffen är kostnadsfri för patienten.

Remiss

Remisser ställs till Smärtenheten med önskemål om multimodalt smärtrehabiliteringsprogram baserat på KBT/ACT. Remissmall finns.

Programupplägg

Rehabiliteringsprogrammet pågår i 3 månader. Rehabiliteringen sker i grupp (ca 8 deltagare). Vi tillhandahåller inga intyg, inga nya utredningar, inga hjälpmedels- eller läkemedelsutprovningar och inte heller några individuella behandlingar som ex. akupunktur och massage. Vi är med i Nationella registret över smärtrehabilitering, NRS där deltagarna hjälper oss att kvalitetssäkra vården genom att fylla i formulär utöver hemuppgifter som ingår i behandlingsprogrammet.

Kostnad

Patientavgift gäller enligt Region Jämtland Härjedalens riktlinjer. Högekostnadsskydd gäller.

Förebyggande sjukpenning

Patient som vill gå Smärtrehabprogram kan ansöka om **förebyggande sjukpenning** från Försäkringskassan genom att själv ta kontakt och ansöka via Försäkringskassan*.

**Inremitterande läkare fyller i försäkringskassans formulär 7265 Läkartillstånd - förebyggande behandling, medicinsk behandling, medicinsk rehabilitering. Patienten själv fyller sedan i blankett 7449 Ansökan om förebyggande sjukpenning som rekvideras från FK.*

På vår digital anslagstavla
www.regionjh.se/smärtrehab
hittar du mer information